

Selbstrettung bei Krämpfen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

Wenn ein Krampf verspürt wird, sollte der Schwimmer **Ruhe bewahren** und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch **Dehnung des Muskels** gelöst werden. Spannung und Entspannung werden abwechselnd wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Wadenkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.

Oberschenkelkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.

Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf erneut auftreten kann. An Land wird der verkrampfte Muskel massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird. Am gleichen Tag sollte nicht mehr geschwommen werden!

Quelle: Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen der DLRG, Neuauflage 2009, 2. korrigierte Auflage 2012, Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft e. V. (Hrsg.), Bad Nenndorf.